《般若波罗蜜多心经》浅释 · 第 3 课

空有不矛盾

大悲摄受具诤浊世刹
尔后发下五百广大愿
赞如白莲闻名不退转
恭敬顶礼本师大悲尊

圣境五台山大净土中
文殊智慧加持入心者
晋美彭措足下诚祈祷
降临证悟意传求加持

佛法教主本师释迦王
八大近侍智成王臣友
诸多印藏大德游舞身
普现希阿荣博诚祈祷

为度化天边无际的众生，请大家发无上殊胜的菩提心。在菩提心的摄持下，我们继续学习《般若波罗蜜多心经》。

般若法义是无数智者依之解脱的妙法。八宗共祖龙树菩萨在《般若赞》中说：**"如是了知您，思维而修行，由修得解脱，此是大稀奇！"**

当我们的心悟入空性实相时，一切无所得就是最殊胜的所得。我

们应以极大的欢喜与热情，一起学习、思惟、实修令所有众生解脱的空性妙法，即使只听闻空性法门，也能断除三有。

学习空性法门时，我们会有体会：空性超越理解、分别，无法用任何语言表达。由于空性境界及实修方法只存在于佛陀和传承上师的心中，所以我们对其顶礼就是希望从远离分别的智慧中获得加持，使自心快速与法相应。

本课重点讨论“空有不矛盾”，落在实修上就是“观世音菩萨教你解行并重”。修行时要“空有不二、福慧双修”，得果时要“智悲双运”。

观世音菩萨是正法明如来的化身，由他亲自教导我们见解、修行、得果圆融不二。他教导的《心经》心髓法藏及实修方法超越分别心的范畴，我们应抱以尊重和感恩之情。

（一）色空不二

首先，分析为什么要命名“空有不矛盾”，落在修行上是“解行并重”。我们的思惟分别离不开二元对立——有无、对错、是非、生灭。若一直束缚其中，就无法获得解脱。佛法（尤其是空性法门）之所以称为解脱妙法，就是超越二元对立的缘故。因此，我们首先要了解空有为何不二，树立正见，接着见解和行为并行，在思惟和行为上超越分别、执着，最终依靠渡河的船筏趋至解脱彼岸。

经文：**“舍利子。色不异空。空不异色。色即是空。空即是色。受想行识亦复如是。”**

略释：观世音菩萨告知舍利子，除空性以外没有什么色法。除色法以外也没有什么空性。色法即是空性。空性即是色法。受、想、行、识也是同样道理。

我们要知道，不论是心还是物，在空的当下就有显现，空与显是一不是二，这是对法界实相的描述，同时也是我们超越二元对立局限的妙法。因此，我们先在见解上树立显空双运或色空双运的正见，了知显现当体即空，从而对治自相续中偏空偏有的极端想法。

此部分内容包括两个要点：

要点一：四句话，阐明色空无别。色空无别是佛法中最核心的实相，观世音菩萨此处只讲了**"色不异空。空不异色。色即是空。空即是色。"**这四句话阐明了万法实相，所以是精髓中的精髓。我们首先从道理上了解清楚，学会分清现相与实相。

要点二：引申当下，启发自心。通过实修，体悟现空不二的境界。

下面从两个角度学习此段经文：

一、从自宗传承的角度，这四句话既阐释了整个显空实相的真理，又教导了修道的次第，如是从理、事方面阐释其基本含义。

二、从二谛的角度阐释。《心经》既可以从空性角度讲，也可以从如来藏角度讲，甚至可以从密法大圆满的角度讲。从这堂课开始，我们稍微探究一下它的深度和广度，从而引发并增上信心和欢喜心。

1. 从自宗传承分析

"色不异空。空不异色。色即是空。空即是色"是对"性空缘起"的具体表诠。

"色"在此处可理解为物质。物质本身无任何实体，非独立、非常恒，本质为空，所以称为"色不异空"，目的是断除我们对"有"的执着。

"空"指万法并非独立、非常恒存在，其体性远离有无的相状，当体无自性，却可依各种因缘（因是主要条件，缘是次要条件）起现。

所以，“空不异色”指主次条件具足后起现的相，目的是断除我们对“无”的执着。

“色即是空。空即是色。”就是指色空双运或色空不二，断除执着现空是二，现空本身只是从不同角度表诠而已。只有心中遣除了有无的对立，才能体会到“显空是一，不是二”的实相。

这段经文真正揭示的是缘起性空的中道思想。佛法不仅揭示了万法实相，而且具有解脱道，就是从中道思想而来，这恰恰是对治我们二元对立的一味妙药。运用大缘起因理论，对诸法的因、体、果作抉择，最后可得出结论：诸法自性空，非抉择空。如《中观根本慧论颂》云：**“众因缘生法，我说即是空，亦为是假名，亦是中道义。”**

既然缘起性空之理如此重要，我们分几个步骤进行学习。

（1）色不异空

先以苹果为例。妈妈常说：“苹果放那儿再不吃就坏了，赶紧吃了。”我们可能会有很多想法：上次苹果不太好吃，但是能补充维生素；最近吃的又脆又甜，以后再买……苹果是一个相，我们于它生起了好、坏、甜、不甜等想法，这是对于相最基本的分析。从某种暂时层面讲分析正确，但这不是苹果的全部或本性。

下面观察苹果的究竟本性：

首先，明确苹果是因缘和合产生的有为法。因缘和合的根本条件——苹果的种子是近取因，阳光、水、肥料等是俱有缘，长时间的因缘聚合，最终长出苹果。并且还要有完整的供应链，通过物流运输到超市，然后再由我们买回家食用。

从苹果的迁变中可知：若其中一个因缘不具足，就无法产生苹果。例如：种子坏掉或不浇水，都不可能顺利长出苹果；阳光变化或土壤、

肥料、气候等改变，最后的苹果也会不同；在供应链中，只要没有人贩卖它，就不能完成供应。总之，只要在诸多主次条件中缺少一个，苹果就会产生变化。这就是无常，体现为苹果随主次条件不由自主地迁变。

其次，如是观察后得出结论——苹果自性本空。假设苹果是独立存在的法，可以说它实有、常恒、非观待。但是它一直不停地迁变，在存在方式上非独立，需要观待诸多因缘，所以苹果非独立、非常恒，乃无自性之法。

同理，可分析其他因缘亦无自性。如苹果的名字、概念是人为赋予，它非独立、非常恒的自性是客观存在的自然规律。借助佛菩萨的智慧，把此规律彰显出来，使我们能了知：苹果的因、缘、果均无自性，显现的当下自体本空，只是假待因缘和合才有此相状。这就是缘起性空之理。

还可以用因缘来分析苹果的无自性：苹果生长需要阳光、水、土、人工、肥料以及种子，这些主次条件也需要具足千因万缘而有，也无自性。既然因和缘都无自性，最后产出来的苹果自然也无自性，就像两个 0 相加只会是 0，不可能变成 1。所以，以大缘起因推导的结论是：苹果无自性。

苹果在此处指代“色不异空”中的“色”，说明色法显现的当下即是空性。我们可以把苹果替换成任何一个法——房子、汽车、人民币、书本、枕头，乃至自己的身心。通过这种理论观察，得出显现当下非独立、非常恒、无自性的结论。

（2）空不异色

龙猛菩萨在《中观根本慧论》中说：**“以有空义故。一切法得成。**

以无空义者。一切则不成。”意为：正因为万法是空性的，所以才能聚集条件而显现；假设万法的本体不是空性，一切显现法就成立不了。

这和我们通常所想的不一样，我们认为 1 加 1 才能等于 2，“有”和“有”才能叠加，但是龙猛菩萨却说“空而显现”。

继续分析苹果：如果其自性实有（独立存在，常恒不迁变），那么苹果就不可改变，人工、水、土等任何一法都对它产生不了干扰，结果是苹果就不能被买卖，不能被吃掉，一直永远存在。而如果苹果是“无”的自性，本身永远都不存在，那么任何因缘也生不了它。

可见，任何一法能够起现的条件是因为空性本身远离了“有”与“无”，所以才能在空性的本基上随缘而现。空性不是“无”，因为“无”也是一种执着，会让我们落入没有前后世、因果，甚至一切都不存在的断见。如果“一切都不存在”是实相，我们就不需要去修学，佛法也没那么深奥；恰恰因为空性本空，依缘而成，所以用“空不异色”来表诠。

（3）色空无二

前面分析了色法空性——有色，有空性，相与本性看似是二不是一。通过理论学习，我们了知需要将二者理解成“一”，此处“色即是空。空即是色”直接就说明：空与显当下无二。

天上有月倒映海面，水月虽然跟天月特别像，可是离了水之外没有月亮的本体可得。水的本体上显现了月影，说明只要因缘条件聚合，比如天空万里无云，月亮明亮清晰，水面平静等，就能倒映出月影。显的当下根本没有月亮的本体可得，水月本身只是假立的相，而诸多条件也是假立，所以显的当下就是空，无而显、显而无，显和空是一不是二。

具体对应此比喻：天空中无垢的月亮对应诸法自性，在水面映射出来的倒影对应由因缘和合而有的显现，一切诸法因缘显现的当下无自性，就像水月中找不到真实的月亮。水月就是水本身，却有相可以显现，显本身就是空。

通过缘起性空之理推导，了知显与空当下是一不是二，由此就能了解“色不异空。空不异色。色即是空。空即是色”这四句经文的基本含义。事实上，这四句经文的含义并非观世音菩萨首次开显，佛陀在成道时就对此做过开示。在《方广大庄严经》的《大梵天王劝请品》中记载：佛在成道时一个人独自安住在林间深入禅定，并未为众生讲法。因为佛陀知道自己所证悟的微妙法超越了寻思分别，凡夫很难体悟，唯有佛与佛能知，所以选择默然安住[1]。佛以偈颂表诠：**“我得甘露无为法。甚深寂静离尘垢。一切众生无能了。是故静处默然住。……见诸众生处生死。不知是法及非法。世间众生有可度。故起大悲而度之。梵王若来劝请我。或当为转微妙法。”**

不可思议！凡夫认为有与无完全对立，当佛陀彰显缘起性空后我们才知道：显空是不二的，显是有，空是无自性，二者完全融合在一起，超越了分别寻思。由此我们便得以超越二元对立的局限，使心回归到本自觉性中。

既然佛陀成道时选择沉默，而观世音菩萨所说的缘起性空、色空不二之理也超越了分别念，作为凡夫的我们是否可以放弃了？不要担

[1]《方广大庄严经》（大唐天竺三藏地婆诃罗奉诏译）：“佛告诸比丘。如来初成正觉。住多演林中独坐一处。入深禅定观察世间。作是思惟。我证甚深微妙之法。最极寂静难见难悟。非分别思量之所能解。惟有诸佛乃能知之。所谓超过五蕴入第一义。无处无行体性清净。不取不舍不可了知。非所显示。无为无作远离六境。非心所计。非言能说不可听闻。非可观见无所挂碍。离诸攀缘至究竟处。空无所得寂静涅槃。若以此法为人演说。彼等皆悉不能了知。唐捐其功无所利益。是故我应默然而住。”

心，佛菩萨的智慧不仅彰显了实相，还为我们开显了修行次第。“色不异空。空不异色。色即是空。空即是色”恰恰是实修中观的四步次第，也称为“中观的四步境界”，每一句话对应一种修持步骤，通过这四步，我们可以达到色空不二的境界。

（4）道上实修

色不异空——第一步，空性。

“色不异空”对应四步境界中的第一步，将一切万法都从理上抉择为空性。

我们需了知，面前显现的任何一法皆是因缘和合，深入分析其形成的每一个主次条件都是由各种条件组成。此庞大、复杂的缘起网中显现了诸多相，因此其本性非常恒、非独立、无自性。

除缘起性空之理外，还可借助观察物本身或观察心的无自性等诸多理论和观察方式了知空性。整部《中观根本慧论》就是在教我们用各种理论了知“色不异空”，大家方便时可以自行学习，从各种角度思惟空性之理。

在理上建立一切万法是空性的见解后，稍事安住，当生起认为万法实有的分别念时再抉择空性。

空不异色——第二步，双运。

双运是指空有显现，并非什么都不存在。

在此可以思惟梦喻：梦有显现，但是当体即空，而正因为空，所以梦中可以游舞到各个世界中，与过去、现在甚至未来的人聊天。

因为空的缘故，一切法可以显现，由此可知，色空是双运的。

色即是空——第三步，离戏。

经过次第、轮番、不同角度思惟法的空性和显现后，了知这种轮番和角度也是“二”，同样也是分别心的虚妄。一个法显的当下就是空，空的当下就是显，二者是一味无别的。

麦彭仁波切在《大幻化网总说——光明藏论》中讲到，无自性与缘起性虽然表达不同，但二者意义相同。以分别念思惟时，着重在一个法上反复串习显现和空性是一不是二，进一步稍许安住，生起“现相和实相可能是二”的分别念时，再思惟二者是“一”，直至执着消尽。

空即是色——第四步，等性。

“等”指平等的自性：轮回和涅槃平等，因为显空无别；烦恼心和佛智平等，因为本性相同；黄金和大粪平等；进一步世俗和胜义平等；乃至一切万法皆为等性。

“等性”同样指显空无别、色空无别，和第三步“离戏”的差别在于：离戏侧重于对一法分析，而等性是对一切法分析，也即以“知一而知一切”的方式涵盖万法。

总之，空性、双运、离戏、等性这四者，以前前为因，后后为果。若前面无法生起定解实修，后面就会像空中盖楼一般没有基础，而只要通过这四步境界次第实修，最终就能达到离言绝思的境界。

这好比指月之指，手指永远指不到月亮，可是顺着手指的方向就能看到月亮；语言和分别心无法思惟空性，但有此方便就能让我们很微妙地在一刹那中证悟心的本性。

以上通过大缘起因的分析，以道上实修的四步——空性、双运、离戏、等性的道次第，以理事圆融的方式了知：色即是空，因

此诸法远离常有；空即是色，因此空不是断无；色不异空，空不异色，说明色空是无二，并非对立。

2.从二谛分析

二谛即世俗谛和胜义谛，是指法的现相和实相：世俗谛是现相，胜义谛是实相。色就是现相，空就是实相。所以在此也隐含引导我们从实相和现相角度的分析法，乃至辨别佛经及自己所修之道的重要意义。因此从二谛分析的必要是：首先，要学会从见、修上分清楚实相和现相；进一步，自身树立中道正见，行为上不偏空有。

《透过佛法看世界》中说：**“在空性的理解上，另一个常见的偏差是执着断灭，认为什么都是空的，善是空，恶是空，因果是空，修证是空，所以不用行善，不怕造恶，随心所欲，就是最高明的境界。祖师们一再告诫：宁执实如须弥山王，不执空如芥子许。要修行者千万警惕的正是这种对空的邪执。不思善，不思恶，是入定的境界，并且非初学者所能了达；而出定后，仍然要谨慎取舍善恶因果，积累福慧资粮，不可荒废了修行。”**这段话教我们如何从二谛的角度去辨析修行，辨析万法。

（1）二谛的基本含义

二谛包括两种：二转般若法轮的显空二谛，三转如来藏法轮的现相实相二谛。

【显空二谛】

世俗谛：一切现相，即色、受、想、行、识、轮回、涅槃等所有显现。

胜义谛：诸法实相，指非实有、非常恒，远离生灭戏论的平等无

生大空性。

【现相实相二谛】

世俗谛：实相是显空双运（境），凡夫的心却不能如是显现（有境），境与有境不一致。

胜义谛：实相是显空双运（境），佛的智慧也能如实了达（有境），境与有境完全一致。

所谓显空双运，显（即色）又分两类：不清净的显现和清净的显现。不清净的显现指障蔽现前实相的烦恼客尘；清净的显现指与空性双运的大光明如来藏，在此烦恼客尘了不可得。色空不二揭示在佛的境界中，光明如来藏和空性一味一体。

此处需要强调的是，两种二谛的“空”不同。二转法轮中的空是指无自性；三转法轮中的空是指不存在。烦恼不存在、是空的，但如来藏光明的显现与二转法轮的空性是一味一体的，这就是佛的境界。“色即是空。空即是色”阐明了佛智所见是远离客尘障碍的光明与空性双运的实相。

就空分而言，二转和三转法轮都安立空为胜义谛；就显分而言，二转法轮将所有的显现皆归为世俗谛，而三转法轮有清净和不清净显现之分，其中清净的显现——光明如来藏属于胜义谛。可见，佛智前的“空即是色。色即是空”指的是明空双运的境界，从密乘角度讲即是心的自性——本自清净光明。

从二谛角度观察万法后，我们最终应断定：大光明与空性双运的实相从未远离过我们，现在要通过修持佛法，积累福德和智慧资粮，开显本具的光明自性。

（2）两种二谛的关系

二者双运：从二转法轮讲，显空不二；从三转法轮讲，明空不二，即实相现相从未分离，是一非二。

现相与本质：显空双运，有显现才有空性，有空性才有显现；明空双运，有空性才有光明，有光明才有空性，二者有则俱有，无则俱无。

有法与法性：色空不二是佛之所见，而非凡夫。这说明，色空不二显现时，轮回即隐没；凡夫心出现时，色空不二即隐没，二者是有法与法性的关系。有法指具有法性的法，法性指实相。如同冰和水，二者本质相同但现相不同，冰坚硬，水柔软，有冰的时候没有水，有水的时候没有冰。虽然二者是一，但不会同时出现。换言之，是佛就不是凡夫，是凡夫就不是佛。

方便与方便生：了解世俗，进而证悟胜义；若无世俗，则无法证悟。正如《维摩诘所说经》云：**“是故当知一切烦恼为如来种。譬如不下巨海不能得无价宝珠。如是不入烦恼大海。则不能得一切智宝。”**所谓烦恼即菩提，烦恼显现的当下就是明空双运的自性。

二者非一非异：正如堪布在《生命这出戏》中所说：**“空性是事物的根本性质，事物是空性的表达。没有不是空性的事物，也没有离开事物而独立存在的空性，正如没有离开水而独立存在的‘湿’，没有离开糖而独立存在的‘甜’。”**

（3）以此理解佛经

心、佛、众生三无差别，“色即是空。空即是色”和“如来无所说”都是从胜义实相的角度阐释；破除“色空别别、色是实有、空是断无”颠倒见，轮回是苦，以及通过闻思修、持戒修福等积累资粮，是从世俗现相的角度阐释。前者讲果，后者讲道。

我们经常见到佛经中似乎有自相矛盾之处，比如《金刚经》一会儿佛陀没有说法，一会儿又说受持此经福德甚多；《心经》一会儿说要修持般若波罗蜜多，一会儿又说无智亦无得。事实上，这些看似矛盾之处皆圆融无碍，只是侧重实相或现相的角度不同而已。

（4）对应自身的见与行

学习这些理论与我们自身的关系极大，反问：此刻我是在现相还是在实相中？

《永嘉大师证道歌》云：**“梦里明明有六趣。觉后空空无大千。”**梦中，六道轮回皆存在；醒后，三千大千世界了不可得。此处“梦”喻指轮回。比如梦中结识了很多朋友，生活安逸，有种种追逐，苦乐感受等非常真实。可做梦时，房间里什么都没有；梦醒后，一切也都消失不见。同理，我们在轮回大梦中一直未苏醒过来，认为世界、烦恼、心、人、事、物，一切都是真实的；但在佛的境界中，这一切皆了不可得。因此，我们现在要做的就是“醒来”。

下面，从身份、见解、行为、比喻、二谛、结果六个角度判断自己身处何种位置：

一、凡夫。

见解：执着一切万法实有，不显明空双运的实相。

行为：迷惑颠倒，把本来无的执为有，把梦当作真，疲于奔波，不断感受苦乐。不仅如此，避苦求乐的方法也是错误的：本来行善积福才能获得安乐，而我们却拨无因果、不择手段；本来空性正见能断除烦恼，而我们却不断抓取，占有更多。

比喻：迷梦中人。

二谛：于二谛而言，完全不辨现相实相，不知佛菩萨与自己的差

别。

结果：流浪生死、辗转受苦。

二、学道菩萨。包括登地菩萨和闻思生起定解并具有一定实修境界的凡夫。

见解：了知或证悟了空性，见如梦如幻，而且部分了知或证悟了如来藏（明空双运的实相）。

行为：福慧双修，依见解境界高低而修持不同法门。

比喻：知道是梦，部分觉醒之人。

二谛：于二谛而言，虽然菩萨已了知万法皆空，也能稍作安住，但还会继续追求佛果。换言之，追求佛果的这一分执着会暂时保留，因为尚未达到究竟，仍处于证悟实修过程中。

结果：为得果故，暂不去除追求佛果之心，仍然保留此阶梯桥梁。

三、究竟佛果。

见解：彻证色空不二，全显佛性。

行为：任运自成。

比喻：彻底觉醒之人。

二谛：完全安住胜义，照见一切。

结果：自觉觉他、觉行圆满。

总之，全分证悟色空不二是佛陀，部分证悟是菩萨，而凡夫是迷于现相，全然不知实相。

了知自己的位置后，应该谨慎取舍相应的见行。就凡夫而言，梦里一切如此真实：饿了要吃饭，吃了会饱；造恶感受痛苦，行善积累福报……但我们仍要努力告诉自己“这是梦”，同时在未苏醒前谨慎取舍因果。这就是“见解如须弥山一样高，行为取舍如粉末一样细”

的道理。

另外，阿弥陀佛的大悲愿力是让我们从轮回中觉醒的善巧方便。念佛得生净土，一生不退转直至成佛。再加上法王如意宝的悲愿，与之结缘者皆往生极乐刹，而结缘方式是念诵阿弥陀佛圣号 100 万遍（藏文）或 600 万遍（汉文）。参与到此次阿弥陀佛圣号共修中，依此福德必定能往生极乐世界。念诵时，我们在见解上要了知，这是让自己觉醒的捷径、离苦得乐的方法，虽本身亦如梦如幻，但行为上仍要坚持不懈。

3. 菩萨的见行

明确自身定位后，我们还要了解菩萨的功德，以此为榜样和奋斗目标。菩萨福慧双修，但根据其境界和所化众生，就会有不同的显现，下面以文殊菩萨和迦叶尊者为例。

（1）公案

文殊菩萨智慧第一，是三世诸佛的导师。释迦牟尼佛住世时，有一年夏天，在舍卫国祇树给孤独园，与僧团结夏安居三个月，迦叶尊者是僧团的管理者——僧值，在结夏安居期间，要维护僧团戒律，护持僧众的修行。

三个月后就要开始自恣，即发露忏悔。此时，作为僧团管理者的迦叶尊者告到释迦牟尼佛处，说文殊菩萨在这三个月持戒说戒期间，不安居、不说戒，而且要文殊菩萨交代去了哪里。

这时文殊菩萨在佛前如实禀报：“大德迦叶，我就住在舍卫大城里。第一个月，我住在波斯匿王的王宫中；第二个月，我住在童子学堂；最后一个月，我住在妓院里。”迦叶尊者一听特别不高兴，认为文殊菩萨跑去王宫、童子学堂和妓院违背了戒律。作为僧团的管理者，

必须要对这个行为做出处理，所以他就敲犍槌集众，要把文殊菩萨摈除，赶出僧团。

这时，世尊问文殊菩萨："迦叶尊者打犍槌要摈除谁呢？"文殊菩萨说："他打犍槌是要把我摈除。"佛说："现在是你示现神通的时候了，你要让他对菩萨生起信心，同时远离对你所生的烦恼、不清净的心念，这是真正的帮助众生。"因此文殊菩萨入于"现一切佛土"三昧，结果十方世界都出现了一位迦叶尊者，都在打犍槌。

世尊问迦叶尊者："你今天为什么要打犍槌？"他说："我要摈除文殊菩萨，他三个月不好好安居，又住王宫又住妓院，所以我今天要把他开除。"随即佛陀放光说："你现在看一看十方世界。"并加持迦叶尊者看到文殊菩萨的三昧显现，在十方佛土中都有一位文殊菩萨。佛陀就问迦叶尊者："你要摈除哪一个文殊菩萨？那么多文殊菩萨，你摈得完吗？"

这时迦叶尊者对文殊菩萨生起极大的信心，在释迦牟尼佛面前发露说："世尊请听我忏悔。文殊菩萨是真正的法王子，成就不可思议的功德，而且得到了无量的智慧。因为我没有真正的智慧，所以才会做出摈除他的举动，但是我现在知道了，他是真正了不起的圣者，所以我放弃这个行为并忏悔。"

随后，佛进一步告诉迦叶尊者："你要知道，你所看到的十方世界中的文殊菩萨，每一个都在结夏安居的三个月住在王宫、学社乃至妓院。此世界的文殊菩萨，让波斯匿王王宫中的五百个女人不退转于佛道，令五百个妓女还有五百个童子不退转于无上佛果，同时调伏了很多声闻众，令无量众生得生天上。这就是他三个月中所做之事，度化了无量众生。"

（2）分析对比自身

我们看二者不同的行为：迦叶尊者作为僧团的管理者，谨慎取舍因果；文殊菩萨作为超出凡夫分别心境界的大菩萨，于各种地方示现神通、饶益有情，看似没有持戒，却是真正在持戒。因为他们的见解已经到达了一定的高度，任何行为都能保护好“不伤害有情，利益有情，回归心之本性”的戒律核心，所以做什么都能圆融无碍。

而我们是否能够如此，就在于见解。如济公活佛曾说：**“酒肉穿肠过，佛祖心中留。世人若学我，如同进魔道。”**若真能像他吃肉后能吐出活鱼，或者口水能治病，超越了四大的阻碍，那么学他没问题；如果不能，就说明我们把一切执幻为实，还没醒来，所以要谨慎取舍因果。

“色不异空。空不异色。色即是空。空即是色。”既彰显了实相，也说明每个人所处的境界不同，要采取不同的行为。

4.错位的见行

第一种，迷梦中的凡夫却执着菩萨的见解，一味禅坐，什么都不着相，偏废闻思、磕头、放生、念佛等其他善行，只求开悟。虽然“求开悟”是我们修行的目的，但不意味着可以偏废一切。虽说**“不识本心，学法无益”**，一切都要回归自心的本性，但“空”不代表什么都没有。

第二种，偏着于现相，不修空性，只想以福养慧。总而言之，就是不安住，不欢喜任何甚深法门，只想着如何得名声、利益，在佛法中得一点福报。

第三种，以“佛法在世间，不离世间觉”为借口，不持戒、不修行，只在红尘中打滚。

第四种，误解“万法皆空，何时何地因果都不空”的真实涵义。别人说行持因果，他说万法皆空；别人说万法皆空，他又说人家不取舍因果。事实上，“万法皆空”是指胜义，“因果不空”是指世俗，他根本没有分清楚二谛，滥自评判高下。

第五种，闻、思、修三者脱离，偏执一门，断章取义。

其实这些都是偏废行为，原因是没有真正了解二谛。反之，若能了知二谛就会清楚，高深的见解是让我们从迷梦中醒来的关键，而仔细取舍因果是我们渡河的船筏，二者缺一不可，如是才能成就佛果。就像《大般若经》中佛说：**“若了知一切法如空性，乃畏业及业相成熟之见，方是正法也。”**

以上从理上对这四句话从二谛角度做了辨析，同时还分析了每一层要点对应哪一种二谛，以及对应自身境界如何取舍因果。

这就是本课的第一个部分，用四句话阐明了色空不二——先知道其基本含义，再从二谛的角度分析。

（二）引申当下，启发自心

1. 静坐观修

既然讲到中观的四步境界，就在静坐时专门对于中观的四步境界做一个实修。首先，调整自己的身、语、意。

身的调整：从身体的角度，如果能做到盘腿，直腰，舌顶上腭，眼睛注视鼻尖前方，双手结定印，双肩放松，当然很好；如果实在不方便，端身正坐也可以。

语的调整：排垢气。握住金刚拳，大拇指压在无名指根部，其余四指放在上面。左手压住大腿根部之后，右手食指或中指伸出，压住右鼻孔呼吸三次，每次呼气时都观想自己的烦恼、业障、罪障、迷乱、

昏聩等变成黑色浊气被排出。然后换过来，右手压住大腿根部后，用左手压住左鼻孔，用右鼻孔排垢气。最后是双手握住金刚拳，压住大腿的根部，两个鼻孔同时排垢气。

调整发心：为了帮助一切众生都从迷梦中醒来，我们实修“色不异空。空不异色。色即是空。空即是色”。

（1）色为空性

以一部手机为观想对象。面前有一部手机，收到一个消息，上面有三个字“我想你”，然后分析手机、文字是什么体性。

首先，手机是一个因缘和合显现的相，这个相由设计师、工厂、经销商等各种因缘辗转到我的手里；能够便捷地收到信息，是因为有人开发了应用软件；能看到文字，是因为几千年来文字被人代代相传、演变，到今天有人教我识字、认字，我才能认识它。

而当下，屏幕、文字、电池，一切都不过是因缘和合的显现，每一个部分都需要千因万缘组成，皆无自性可得，所以显现的这个手机当下即空。

其次，当看到手机上的“我想你”时，观察心情是喜悦，还是愤怒、嫉妒、怀疑、紧张？身心活动的过程若有一环节不具足，都不会产生当下的情绪，说明心念仅依靠各个环节而产生，其本体在过去、现在、未来皆不可得。在看到之前没有生起，看到的当下只是随因缘和合而有，倘若别人再说一句“发错了”，我们的心念便消散无余。

时间从前到后，一秒一秒而过，却根本没有实有的秒针在转圈，同样也没有上一刹那实有的心延续到后一刹那，再延续到下一刹那。心念不过由一个个分别妄念组合而成，烦恼、喜悦的过程是分别心前显现的假相，每一刹那都没有实有的自性，所以心当体也是空性。

总而言之，手机、应用、文字、心的种种状态和运作皆为空性，如此反复思惟，直到有一点点感受时稍微安住片刻。进一步思惟看手机的心和手机本身都是因缘和合，不是独立、常恒的，没有所谓实有的手机可得，也没有实有看手机的心可得。

（2）双运

本体为空的当下，却有手机以及心的显现，所以显、空不二。在此思惟中安住片刻。

（3）离戏

手机的显现和空性，是不同角度的阐释，二者实际一样；同理，刚刚发生的一切包括自己看手机的心亦是如此。在不执着有无中安住片刻。

（4）等性

以上分为显、空两部分观察，但实际上显空是一不是二。“显空无二”不只是手机和看手机的心，一切万法都是如此。在此思惟中继续安住，试着体悟万法世俗和胜义无二无别大平等。

以上按照四步骤观修，只是理论的观察。生活中也应了知如梦如幻，当拿起手机看到“我想你”的信息后，按照下面模拟训练我们的应对方式。

看到这条信息时，如果手机是自己的，我会开心、喜悦；如果是丈夫或妻子的，我会惊讶、愤怒，甚至怀疑对方有外遇；如果是父母的，我会紧张、不安，担心他们被骗；如果是朋友的，我会嫉妒、排斥。

因不同人的手机产生不同的内心反应，随着喜悦、愤怒、嫉妒、怀疑、紧张等种种情绪衍生一系列不同行为：如果是孩子发的，便开

心地给个红包；如果是爱人的手机，就开始检查、争吵；如果是父母的，可能偷偷跟踪他们以防被骗；如果是朋友的，可能会说出酸溜溜的话。这是生活中的日常反应，因为我们把手机、对话和心念都执为实有之故。

通过打坐观修，了知手机是如梦如幻的显现，也看到自心情绪的此起彼伏。故当提醒自己：对方发出这条信息的背后有千因万缘，有可能是发错，也有可能是表达感情，但不论如何，都是出于想要被关爱、渴望安乐的目的。

“我想你”这三个字即使被蚂蚁、猫狗等动物看到也不会产生任何反应，而自己因为把它和自心的种种分别连接在一起，才产生了一系列相互作用。情绪似乎在一刹那出现，但事物的发生是因果关系共同作用的结果。若没有逃出对文化、家庭、教育固有的实执，我们就会被牵制、束缚，在惯性模式中永远都是同样的反应，所以有恐惧、痛苦和不自在。因此，需要停下分别的惯性，认真观察在前因后果中，自己如何一步步被贪、嗔等烦恼所逼，产生种种的不自在。

接下来，平静面对此事，坦然接纳发生的一切，既不陷入接受和拒绝，也不陷入偏见的茧中。虽然事情已发生，但要告诉自己：它是如梦如幻，非实有的。如梦如幻意味着随时随地都会随因缘而改变，自己心的状态和反应模式就是当下非常重要的因缘。

堪布在《新年五题》中教导我们：**“强烈而偏执的心念、情绪代表你被卡住了，堵在那里，常常处于这种不通的状态，最终会以疾病的方式显现出来。……大家都渴望证悟空性，却不愿意与不确定性共处，其实不确定性只是空性的又一个表现而已，它主要涉及我们对未来的态度。”**期待与恐惧的背后是对未来不确定性的抗拒，而实修空

性要接受“一切都会变，一切都是不确定的”，不要让心卡在“不会变、不能变，一切都是真实”的状态。

“很可能我们努力洗心易行，事情却没有很大起色。……但只要耐心坚持，正面的模式一旦开启，善缘就会逐渐聚集。因果不虚，这份笃定的信心在充满不确定性的世界中弥足珍贵。”

“心的运作模式是决定当下、未来最重要的力量。我们可以从此时此刻的心开始，不论你心情好或不好，是迎接还是抗拒，基本上只要我们肯在当下的心中稍作安住，就能体会到内心本具的温柔、开放，无所谓好坏、悲喜的温柔与开放。这对我们意味着什么呢？这意味着我们的心随时有自愈、宽容、友善、放下、喜悦、改变、不排斥的能力。如果我们不自己把自己限制住，那么随时可以凭借这种能力积累福慧资粮。”

我们的内心既要了知此为梦境、非实有，同时还要努力积聚善缘：如果这条信息表明爱人出轨，已造成伤害，我能做的是不再造身口意的恶业伤害彼此，进而给予自己安乐的能力，宽容和爱是在低谷时对自己最大的保护；如果是别人对我的爱意，我要保持感恩。

总而言之，日日是好日，时时是好时。“洗心易行”就是耐心积累每一份善因善果，断恶行善，让我们在这个不确定的世界中心得自在，行为笃定。这就是观修后对日常行为模式应选择改变的方法。

通过以上推导，不妨静下心来思惟、模拟自己面对这类事件的反应，而后出座。

2. 日常运用

如梦如幻的见解或中观四步境界的推导，能让我们明确一切万法显空无二的实相，也让我们保持克制，不被原来固有的反应模式、烦

恼偏激牵着鼻子走。同时，由于确定无自性，故能观照缘起，把握好每一个当下。不偏不倚走中道，对我们而言弥足关键。

仍以手机为例，前面分析的“色即是空”“大缘起因”，乃至后面的中观四步境界，都是理所破——通过理论观察思惟破除分别心前的显现，得出不论是手机本身还是看手机的心都是空性的结论。倘若不分析，就会把显现当作真实，我看到的手机是真实，我的判断也是真实，在有、无、有无二俱、非二俱这四边中流转。所以，断定对境为空性，即了知手机和心本身都是空的，避免落入四边中。

道所破是具体实修对治执着的心，即断除悭吝、破戒、懈怠、懒惰等虚妄分别，对治烦恼障、所知障。

理所破与道所破二者实修皆不离心。先从道理上破除心前显现，再具体实修对治这颗执着的心。

理上实修是理论观察，扭转自心对物和心的看法。不论是听课、打坐，还是日常运用、思惟理论，都得出空性的结论，反复树立如梦如幻的见解，然后安住，一旦动摇再思惟，再安住。

道上实修是把“如梦如幻”之理运用到生活中，提醒自己不被执着牵着鼻子走，不必牢牢抓住某个法，不因害怕失去而患得患失。因为不确定性就是空性的表达，若一直坚持实执，必将作茧自缚；若安住在空性中照见如梦如幻，则不论遭遇好坏都能把握自心，舒缓自如，并努力积聚善缘。比如，把执着改变为不执着，想发火改变为不想发火，着急改变为不着急，不精进改变为精进……随时随地都可以调整。

要么提醒自己如梦如幻，要么树立见解，安住在空性中照见如梦如幻。不论何种方式，只要拿到心上修，就能改变自己的执着及相应的行为模式。因为在理上明白并树立起见解后，整个思想、行为体系

都将获得改变。

最后，愿中道智慧让我们不再伤害彼此，愿每一位有情都能离苦得乐。下面一起念修回向，感恩大家！

回向偈

所南德义檀嘉热巴涅　　此福已得一切智
托内尼波扎南潘协将　　摧伏一切过患敌
杰嘎纳其瓦隆彻巴耶　　生老病死犹波涛
哲波措利卓瓦卓瓦效　　愿度有海诸有情

